

Un livre de recettes pour vous accompagner  
tout au long de votre traitement contre le cancer du rein

# *Recettes* **de fêtes**

*Ma cuisine à la saveur  
des fêtes*

En collaboration avec



**Alexis IMBERT**  
Cadre Diététicien  
Gustave-Roussy.



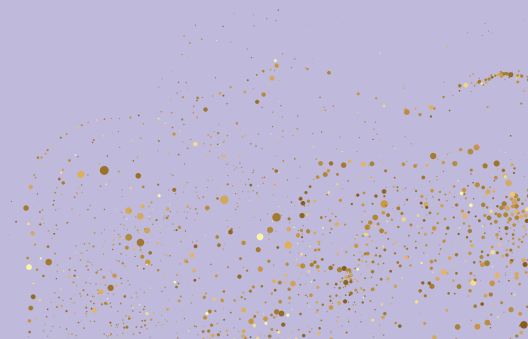
# INTRODUCTION

---

Quelle est la valeur d'un moment festif alors que l'on traverse un parcours de soins ?

Toutes les fêtes sont des instants précieux où l'on se retrouve autour d'une belle table, pour partager bien plus qu'un repas : de la chaleur, de la joie et du lien. Quand la maladie s'invite dans le quotidien, ces moments peuvent sembler plus complexes, mais ils restent tout aussi essentiels.

Ce livret propose des recettes festives pensées pour les personnes malades : douces, nourrissantes, colorées... sans rien sacrifier au plaisir de manger ensemble. Elles peuvent être préparées en plus grande quantité pour accueillir famille et amis, car l'esprit de fête, c'est aussi cela : cuisiner avec ses proches, cuisiner pour les autres, partager, et se faire du bien tous ensemble.







| SYMPTÔMES                                                                                                                                       | RECOMMANDATIONS <sup>12</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>FATIGUE</b>                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sélectionnez des ustensiles de cuisine légers, faciles à manipuler et à nettoyer pour cuisiner vite et bien</li> <li>• Mangez des fruits qui apportent vitamines et sucre pour libérer une énergie immédiate</li> <li>• Tentez de bouger un peu dans la maison pour stimuler les muscles et l'utilisation et la fixation des protéines</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|  <b>MANQUE D'APPÉTIT</b>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enrichissez votre alimentation</li> <li>• Favorisez une alimentation facile à mastiquer</li> <li>• Évitez de manger dans la cuisine</li> <li>• Garnissez l'assiette modérément pour ne pas être écoeuré</li> <li>• Fractionnez les apports dans la journée</li> <li>• Le grignotage n'est pas interdit !</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|  <b>PERTE DE POIDS</b><br><b>(Enrichissement en protéines)</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enrichissez les potages en produits laitiers, œuf, viande mixée, crème fraîche</li> <li>• Choisissez des fromages à pâte pressée cuite (Comté, Beaufort, Gruyère, Parmesan...) ou les fromages à base de lactosérum (Brousse, Ricotta)</li> <li>• Saucez avec de la mayonnaise, de la vinaigrette ou toutes sauces riches et onctueuses</li> <li>• Favorisez l'huile d'olive et les huiles riches en oméga-3 (noix, lin, colza par exemple) qui s'opposent à la fonte musculaire</li> <li>• Recherchez les sources de potassium qui limitent la fonte musculaire et les crampes (fruits secs oléagineux, haricots blancs, sucre Rapadura (sucre de canne complet), purée de tomates, citron, banane, pomme de terre, flétan)</li> <li>• Utilisez éventuellement du fenugrec dans les sauces, yaourt, fromage blanc. Cette épice participerait à la régénération des protéines musculaires</li> <li>• Consommez en l'état ou cuisinez des Compléments Nutritionnels Oraux (CNO)</li> </ul> |
|  <b>TROUBLES DU GOÛT</b>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Privilégiez les aliments qui restent agréables à manger</li> <li>• Essayez différents modes de préparation, de cuisson, de température des aliments n'hésitez pas à jouer la carte du sucré-salé. La perte d'appétit peut être importante et le goût sucré passe souvent mieux que le salé</li> <li>• Ajoutez des exhausteurs de goût (fleur de sel, herbes aromatiques...)</li> <li>• Masquez les goûts désagréables : marinades, sauce soja, jus de fruits...</li> <li>• Commencez les repas par des boissons acidulées</li> <li>• Fractionnez son alimentation pour la rendre moins pénible</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|  SYMPTÔMES                                                                      |  RECOMMANDATIONS <sup>1</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p><b>NAUSÉES<br/>VOMISSEMENTS</b></p>                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ne restez pas le ventre vide, grignotez !</li> <li>• Mangez peu gras, fractionné, par petites portions, avec des aliments au goût neutre, froids ou tièdes</li> <li>• Cuisinez au cuit-vapeur, en papillote, au four à micro-ondes en ajoutant la matière grasse juste avant de servir</li> <li>• Cuisinez éventuellement avec du gingembre, de la menthe poivrée</li> <li>• Mangez des aliments denses (semoule, flan, purées et potages épais)</li> <li>• Évitez les viandes rôties, les jus</li> </ul> |
| <p><b>DIARRHÉE</b></p>                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Buvez fréquemment de l'eau, des bouillons de légumes, des tisanes, à température ambiante</li> <li>• Consommez des sources de potassium (voir dans « Perte de poids »)</li> <li>• Favorisez des aliments constipants (riz blanc, pâtes, carotte, gelée de fruits, banane, pomme crue, tapioca, cardamome) et évitez temporairement les fruits et légumes frais</li> </ul>                                                                                                                                 |
| <p><b>CONSTIPATION</b></p>                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Favorisez les aliments riches en fibres et en eau (fruits entiers, jus de pomme ou pruneau, céréales complètes)</li> <li>• Préférez les eaux riches en magnésium</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|  <p><b>FOURMILLEMENTS<br/>DANS LES MAINS<br/>ET PIEDS/<br/>PARESTHÉSIE</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilisez des gants fins en tissu pour manipuler les choses froides</li> <li>• Évitez les sources de potassium (voir dans « Perte de poids »)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|  <p><b>HYPERTENSION</b></p>                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Limitez les conserves de légumes et poissons, moutarde, charcuterie</li> <li>• Misez sur les sources de potassium</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

1. Pouillart P. Soigner son assiette pour mieux vivre pendant un cancer. Editions Privat, 2025; pp 300.

2. <https://vite-fait-bienfaits.fr/symptom/4>



VOUS ÊTES  
EN COURS DE  
TRAITEMENT  
POUR UN  
CANCER  
DU REIN.

IL FAUT  
SAVOIR QUE  
L'ALIMENTATION  
EST UN  
ÉLÉMENT  
ESSENTIEL  
DANS VOTRE  
PARCOURS DE  
SOINS.

Au cours du traitement, la fatigue, le manque d'appétit, les nausées et différents désordres digestifs peuvent survenir et rendre difficile la préparation ainsi que la prise des repas<sup>1</sup>.

Entretenir le plaisir et la symbolique de manger le plus longtemps possible durant les traitements, limiter les évictions alimentaires au maximum en adaptant sa façon de cuisiner, repousser les régimes dangereux : trois gages pour atténuer les effets indésirables des traitements et optimiser leur bénéfice pour une meilleure qualité de vie<sup>3</sup>.

## La nature est bien faite, FAITES-LUI CONFIANCE !

Ce livret a pour but de vous aider à choisir les aliments et leur transformation culinaire<sup>1,2</sup> pour pallier les éventuels effets secondaires des traitements, garder des apports alimentaires suffisants en augmentant la valeur énergétique des plats ou améliorer si nécessaire la déglutition en adaptant leur texture.

Les malades nous livrent des conseils<sup>1,4</sup> pour apprendre à cuisiner différemment en respectant les saisons, gage de qualité nutritionnelle et ainsi mieux vivre ces moments difficiles. « Manger fait partie du traitement, cuisiner devrait être une prescription » nous disait l'un d'entre eux.

1. Poullart P. Soigner son assiette pour mieux vivre pendant un cancer. Editions Privat, 2025; pp 300.

2. <https://vite-fait-bienfaits.fr/symptom/4>

3. Raynard B. L'alimentation peut-elle réduire les effets secondaires des traitements anticancéreux? Nutrition Endocrinologie, 2024; Hors série, 1-7.

4. Colmet Daâge V. Dans les coulisses : chimiothérapie, des ateliers culinaires pour retrouver le plaisir de manger. Nutrition Info, 2015; 43: 34-37.



| LÉGUMES                                                                                        | NUTRIMENTS D'INTÉRÊTS <sup>1,5,6</sup>                                                           | BIENFAITS <sup>1,5,6</sup>                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
|  AIL          | Vitamine C / sélénium / potassium / composés soufrés / fibres                                    | Antioxydants / protecteur de l'intestin / accélère le transit intestinal / peu calorique |
|  BUTTERNUT    | Potassium / phosphore / calcium / caroténoïdes                                                   | Peu calorique / antioxydant                                                              |
|  CAROTTE      | Caroténoïdes / vitamine A / fibres                                                               | Antioxydant / accélère le transit intestinal                                             |
|  CHAMPIGNONS  | Glucides complexes / sélénium                                                                    | Régule la flore intestinale et immunostimulant / antioxydant                             |
|  CITROUILLE   | Vitamine A / caroténoïdes / potassium / phosphore / calcium                                      | Peu calorique / antioxydant                                                              |
|  CONCOMBRE     | Fibres / polyphénols / cuivre / eau                                                              | Accélère le transit intestinal / antioxydant / peu calorique                             |
|  COURGETTE    | Vitamines C et B9 / potassium / sodium / lutéine                                                 | Antioxydant / diurétique / protecteur de la rétine                                       |
|  ÉCHALOTE     | Vitamines B6, C et A / phosphore / magnésium / potassium / composés soufrés                      | Antioxydant / protecteur de l'intestin                                                   |
|  ÉPINARD      | Vitamine A, B9 et K / magnésium / fer / fibres                                                   | Antioxydant / contre l'anémie / accélère le transit intestinal                           |
|  HARICOT VERT | Vitamines B9 et C / potassium / fibres / fer                                                     | Antioxydant / accélère le transit intestinal / contre l'anémie                           |
|  OIGNON       | Glucides complexes / composés soufrés / vitamines B6, C et A / phosphore / magnésium / potassium | Antioxydant / protecteur de l'intestin                                                   |
|  POIREAU      | Fibres / vitamine C / composés soufrés                                                           | Accélère le transit intestinal et diurétique / antioxydant / protecteur de l'intestin    |
|  POIVRON      | Vitamine C / potassium / provitamine A                                                           | Antioxydant / diurétique / immunostimulant / peu calorique                               |
|  POTIMARRON   | Vitamine A / caroténoïdes                                                                        | Peu calorique / antioxydant                                                              |
|  TOMATE      | Fibres / vitamine C / provitamine A                                                              | Antioxydant / accélère le transit intestinal / immunostimulant                           |



| FRUITS                                                                                               | NUTRIMENTS D'INTÉRÊTS <sup>1,5,6</sup>                           | BIENFAITS <sup>1,5,6</sup>                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  CITRON             | Vitamine C / flavonoïdes / glucides complexes (pectine) / fibres | Antioxydant / diminue le cholestérol sanguin / régule la flore intestinale et régule la glycémie / accélère le transit intestinal |
|  FRAISE / FRAMBOISE | Vitamines C et B9 / polyphénols / fibres                         | Antioxydant / accélère le transit intestinal                                                                                      |
|  MANGUE             | Vitamine C / polyphénols / caroténoïdes / fibres                 | Antioxydant / accélère le transit intestinal                                                                                      |
|  MYRTILLE           | Vitamine C / flavonoïdes / polyphénols                           | Antioxydant / recommandé en cas d'infections urinaires                                                                            |
|  NOISETTE           | Vitamines E, B1, B9 / cuivre / phosphore / fer                   | Calorique / immunostimulant / antioxydant / contre l'anémie                                                                       |
|  ORANGE             | Vitamine C / calcium / magnésium / fibres                        | Antioxydant / accélère le transit intestinal                                                                                      |
|  POMME              | Vitamine C / polyphénols / glucides complexes (pectine)          | Antioxydant / diminue le cholestérol sanguin / régule la flore intestinale et régule la glycémie                                  |
|  KIWI               | Polyphénols / vitamine C / fibres                                | Antioxydant / accélère le transit intestinal                                                                                      |

**Les propriétés des aliments, macronutriments et micronutriments présentées dans cet ouvrage ne sauraient se substituer à un traitement, un régime ou conseil hygiéno-diététique prescrits par votre médecin. Si vous avez un doute ou des questions, parlez-en avec votre médecin.**

1. Pouillart P. Soigner son assiette pour mieux vivre pendant un cancer. Editions Privat, 2025.

5. Bland JS. Phytonutrition, phytotherapy, and phytopharmacology. Altern Ther Health Med. 1996; 2: 73-6.

6. Briskin DP. Medicinal Plants and Phytomedicines. Linking Plant Biochemistry and Physiology to Human Health. Plant physiol. And Update on phytomedecine. 2000 ; 124: 507-514.

# LISTE DES FÊTES/OCCASIONS

---

| Anniversaire

| Naissance

| Diner à deux

| Réussite de projet

| Fêtes du printemps

| Fêtes d'automne

| Fêtes de fin d'année

# SOMMAIRE



## Recettes

| Entrées P.12

---

| Plats P.24

---

| Desserts P.36

---

| Boissons P.48

---



# ENTRÉES

|                                                                        |      |
|------------------------------------------------------------------------|------|
| Tartare de saumon à la mangue et mélisse                               | P.14 |
| Mousse de ricotta aux œufs de saumon et caviar de citron sur son blini | P.16 |
| Tortilla de pomme de terre à la tomate                                 | P.18 |
| Samoussa au poulet, poireau et pomme de terre                          | P.20 |
| Arancini camembert et son velouté herbacé                              | P.22 |





# Tartare de saumon

À LA MANGUE ET MÉLISSE



## INGRÉDIENTS

 Pour 4 personnes

- 320 g de saumon label rouge surgelé
- 1 mangue bien mûre
- 1 citron vert
- 3 c. à s. d'huile de noix ou de noisette
- Quelques feuilles de mélisse
- Fleur de sel
- Poivre long de Java

# PRÉPARATION

- | Décongeler le pavé de poisson lentement quelques heures au réfrigérateur. Essuyer le pavé avec du papier absorbant. Tailler des cubes. Réserver.
- | Ciseler les feuilles de mélisse. Réserver.
- | Peler la mangue et tailler en cubes. Réserver.
- | Mélanger l'ensemble, ajouter un filet d'huile, le jus de citron et assaisonner.
- | Laisser infuser au réfrigérateur.
- | Dresser le tartare sur une assiette ou en petites portions dans une verrine.



## ÉLÉMENTS D'INTÉRÊT

- | Poisson : très bonne source d'oméga-3
- | Mélisse : soulagement des coliques
- | Recette fraîcheur, sans odeur, facile à digérer
- | Le sucré-salé intéressera les personnes éprouvant des troubles du goût

# Mousse de ricotta

AUX ŒUFS DE SAUMON ET CAVIAR DE CITRON SUR SON BLINI



## INGRÉDIENTS



Pour 4 personnes

### Pour les blinis :

- 2 œufs
- 150 g de farine T65
- 20 cl de lait
- 10 g de levure de boulanger fraîche
- 20 g de beurre
- 1 pincée de sel

### Pour la mousse :

- 100 g de ricotta ou brousse
- 100 g de fromage blanc
- ½ concombre
- 1 c. à s. de menthe poivrée séchée
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 2 citrons caviar ou citron conventionnel
- 1 pot d'œufs de saumon

# PRÉPARATION

- | Pour le blini, mélanger la levure et le lait. Laisser reposer 5 minutes à température ambiante.
- | Dans un saladier, mélanger la farine, le sel, les jaunes d'œufs. Mélanger en incorporant la préparation de lait-levure. Laisser reposer 4 heures au réfrigérateur.
- | Monter les blancs en neige et les incorporer délicatement à la préparation.
- | Dans une poêle beurrée, cuire des blinis de 12 cm de diamètre à feu moyen sur les deux faces.
- | Pour la mousse, éplucher et râper le concombre, le presser dans une feuille de papier absorbant en plusieurs épaisseurs ou avec une étamine, réserver.
- | Dans un saladier, mélanger les produits laitiers (ricotta ou brousse, fromage blanc), l'huile, le vinaigre, la gousse d'ail et la menthe poivrée ciselées. Incorporer le concombre égoutté. Ajuster l'assaisonnement.
- | Dresser sur le blini avec la pulpe de citron et les œufs de saumon.

## ÉLÉMENTS D'INTÉRÊT

- | Ricotta / brousse : source de lactosérum qui améliore l'entrée des protéines dans les muscles
- | Menthe poivrée : atténue les nausées
- | Œufs de saumon : très bonne source d'oméga-3
- | Recette fraîcheur, sans d'odeur, facile à digérer



# Tortilla de pomme de terre

À LA TOMATE



## INGRÉDIENTS



Pour 4 personnes

### Pour la tortilla :

- 500 g de pomme de terre à chair ferme de taille moyenne
- 200 g de tomates cerise de taille moyenne
- 1 oignon
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 8 œufs
- 140 g de comté râpé
- 2 c. à s. d'herbes de Provence
- 2 c. à c. de sel
- 2 pincées de poivre

### Pour la sauce à la tomate :

- 3 c. à s. de concentré de tomates
- 2 gousses d'ail hachées ou ail en semoule
- 3 c. à s. de poudre de noisettes ou amandes grillées
- 2 c. à s. de chapelure de pain ou 1 biscotte
- 3 c. à c. de poudre de paprika
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 3 c. à s. d'eau
- Sel, poivre

# PRÉPARATION

- | Éplucher les pommes de terre, les couper en rondelles de 4 mm d'épaisseur.
- | Ciseler l'oignon, couper les tomates en petits morceaux.
- | Dans une grande poêle huilée et bien chaude, faire revenir les pommes de terre pendant 5 minutes en remuant. Ajouter l'oignon, puis les tomates et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes encore à couvert. Assaisonner et remuer. Baisser le feu.
- | Dans un saladier, mélanger les œufs et le fromage, ajouter les herbes de Provence, saler et poivrer. Verser le mélange sur les pommes de terre et laisser cuire environ 20 minutes à feu moyen à couvert. Démouler sur une assiette et découper la tortilla selon votre style.
- | Pour la sauce, faire cuire l'ail ciselé et la tomate coupée en morceaux dans un plat allant au four, arrosés d'huile d'olive, à 180°C (Th 6) pendant 30 minutes, à couvert avec du papier aluminium.
- | Débarrasser dans un saladier et ajouter la poudre de noisettes ou amandes grillées, la poudre de paprika et l'eau. Mixer, rectifier la texture avec de la biscotte et assaisonner au final.
- | Servir la sauce à part pour tremper des morceaux de tortilla.



## ÉLÉMENTS D'INTÉRÊT

- | Peut se manger chaud, tiède, froid, en fonction des problèmes buccaux inflammatoires
- | Souple et doux dans une bouche irritée
- | Riche en calories et protéiné avec l'œuf



# Samoussa au poulet

POIREAU ET POMME DE TERRE



## INGRÉDIENTS

 Pour 4 personnes

- 10 à 12 feuilles de brick
- 1 poireau
- 2 escalopes de poulet
- 2 œufs
- 100 g de tomme
- 1 salade de votre choix
- 1 pot de skyr, petit suisse ou carré frais nature
- 1 c. à c. de poudre de fenugrec
- 1 œuf
- 20 g de beurre
- Lait
- Sel, poivre

# PRÉPARATION

- | Préchauffer votre four à 200°C (Th. 7).
- | Ciseler les poireaux. Les saisir dans un beurre chaud dans une poêle. Faire rissoler 10 minutes.
- | Ajouter l'escalope de poulet hachée au couteau. Assaisonner et laisser cuire 10 minutes à couvert.
- | Mixer ensuite la préparation avec un œuf. Ajouter la tomme taillée en petits cubes au couteau.
- | Mélanger à la spatule.
- | Garnir les feuilles de brick avec cette garniture, puis les plier en triangle et les badigeonner d'œuf entier. Enfourner les samoussas pendant 15 minutes.
- | Au service, saucer avec un skyr tiédi (ou un autre fromage frais détendu avec du lait), aromatisé au fenugrec qui a une saveur de noix. Accompagner d'une salade et sa vinaigrette.



## ÉLÉMENTS D'INTÉRÊT

- | Le poireau possède des fibres solubles et insolubles qui modulent le transit intestinal
- | Le fenugrec une source de protéines et de vitamines A, B, C, calcium, magnésium, fer
- | Le croquant stimule le plaisir

# Arancini camembert

ET SON VELOUTÉ HERBACÉ



## INGRÉDIENTS

 Pour 4 personnes

### Pour les arancinis :

- 100 g de riz complet
- 1 courgette jaune de préférence
- 100 g de camembert
- 1 œuf
- 100 g de farine
- 100 g de chapelure classique ou panko
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Huile de tournesol pour friture
- Sel, poivre

### Pour le velouté :

- 100 g de petits pois frais
- 100 g de haricots plats ou haricots verts sans fil
- 1 courgette verte
- 50 g de camembert
- 2 échalotes
- 25 g de beurre
- Sel, poivre

# PRÉPARATION

- | Pour les arancinis, cuire le riz dans un grand volume d'eau salée. Pendant ce temps, laver et râper la courgette sans l'éplucher. La faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive quelques minutes en remuant jusqu'à ce qu'elle soit bien souple.
- | Égoutter le riz, le mélanger à la courgette.
- | Couper le camembert en cubes d'1,5 cm de côté. Former des boulettes de riz autour de ces morceaux de fromage. Bien presser. Réserver 1 heure au réfrigérateur.
- | Dans trois assiettes creuses différentes, disposer la farine, l'œuf entier battu et la chapelure. Rouler vos boulettes successivement dans chacun de ces ingrédients, en commençant par la farine.
- | Préchauffer la friteuse ou une cocotte en fonte à plus de 300°C. Plonger les arancinis jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Les égoutter sur du papier absorbant avant le service.
- | Pour le velouté, faire suer l'échalote dans une casserole, dans un beurre bien chaud. Ajouter les légumes verts coupés en petits morceaux. Les faire rissoler 2-3 minutes, puis couvrir avec de l'eau froide à hauteur. Cuire à feu moyen pour bien attendrir les légumes, mixer, ajouter le fromage. Rectifier l'assaisonnement. Cette recette un peu longue peut être réalisée, par exemple, avec les enfants !



## ÉLÉMENTS D'INTÉRÊT

- | Le riz complet est riche en fibres et en protéines
- | L'apport global en fibres facilite un transit paresseux
- | La friture permet d'accentuer la perception gustative chez les personnes hypogueusiques (ayant un trouble du goût)
- | Facile à manger à la main, ce plat augmente le plaisir de manger et stimule l'appétit



# PLATS



|                                              |      |
|----------------------------------------------|------|
| Poisson en croûte aux épinards et nori       | P.26 |
| Courgette farcie                             | P.28 |
| Tour de crêpes mimosa aux sardinettes fumées | P.30 |
| Burger de canard à l'orange                  | P.32 |
| Hachis parmentier au butternut et shiitake   | P.34 |





# Poisson en croûte

AUX ÉPINARDS ET NORI



## INGRÉDIENTS

 Pour 4 personnes

- 1 pâte feuilletée
- 600 g de dos de cabillaud, ou saumon, ou truite de mer, ou julienne
- 500 g d'épinards en branche surgelés
- 200 g de champignons shiitaké (lentin des chênes)
- 1 feuille de nori
- 1 oignon
- 3 c. à s. de crème fraîche épaisse
- 1 œuf
- 1/2 c. à s. de muscade en poudre
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

# PRÉPARATION

- | Préchauffer le four à 180°C (Th. 6).
- | Cuire les épinards à l'eau salée. Bien les égoutter. Réserver.
- | Éplucher et ciseler finement l'oignon. Faire revenir dans une poêle huilée jusqu'à le rendre translucide. Puis ajouter les épinards pour finir de les sécher en remuant et ajouter les épices et la crème. Réserver.
- | Hacher les champignons et cuire dans un trait d'huile d'olive à la poêle.
- | Dérouler la pâte feuilletée sur une plaque allant au four, recouverte d'un papier sulfurisé.
- | Déposer au centre le dos de poisson assaisonné et enroulé dans la feuille de nori.
- | Étaler une couche d'épinards sur le poisson, puis une couche de champignons.
- | Refermer la pâte en appuyant bien sur les bords que l'on aura préalablement badigeonnée avec de l'œuf entier battu en omelette pour bien la coller. Enfin, badigeonner toute la surface de la pâte avec le restant de l'œuf.
- | Enfourner 30-40 minutes environ jusqu'à ce que le feuilleté soit bien doré.



## ÉLÉMENTS D'INTÉRÊT

- | Plat riche en protéines issues du poisson et du champignon shiitaké
- | Le plat cuit au four et le nori donnent du goût au plat pour les personnes hypoguesiques (ayant un trouble du goût)

# Courgette farcie



## INGRÉDIENTS

 Pour 4 personnes

- 4 à 8 courgettes rondes selon la taille
- 100 g de quinoa noir
- 2 carottes
- 2 tomates moyennes
- ½ poivron rouge
- 1 oignon jaune
- 200 g de pois chiches précuits
- 4 c. à s. de persil haché
- 2 c. à s. de basilic haché
- 1 c. à s. de romarin haché
- 2 c. à s. d'ail haché
- 1 bouillon de légumes en poudre
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 60 g de pignons de pin grillés
- Sel, poivre

# PRÉPARATION

- | Préchauffer le four à 210°C (Th. 7).
- | Faire cuire le quinoa à l'eau salée (15 minutes environ). Égoutter, réserver.
- | Évider les courgettes soigneusement et hacher finement la chair au couteau.
- | Ciseler l'oignon et le faire revenir à l'huile d'olive dans une poêle.
- | Peler la carotte et le poivron. Tailler en brunoise.
- | Mélanger la chair de courgettes, la carotte, le poivron et les herbes hachées dans la poêle. Mouiller avec du bouillon reconstitué, préalablement porté à ébullition. Cuire 5-6 minutes. Égoutter en gardant le jus que l'on réserve.
- | Mélanger cette préparation au quinoa, aux pois chiches précuits et aux pignons de pin. Rectifier l'assaisonnement.
- | Remplir les courgettes avec cette préparation. Cuire 20 minutes au four selon la taille des courgettes, avec un fond d'eau dans le plat.
- | Utiliser le jus pour la présentation sur assiette.



## ÉLÉMENTS D'INTÉRÊT

- | Apport de protéines, fibres et minéraux d'origine végétale
- | Les herbes aromatiques réhaussent le goût chez des personnes hypogueusiques (ayant un trouble du goût)

# Tour de crêpes mimosa

## AUX SARDINETTES FUMÉES



## INGRÉDIENTS



Pour 4 personnes

**Pour les crêpes** (qui peuvent s'acheter toutes faites) :

- 1 œuf
- 170 g de farine de blé noir (sarrasin)
- 70 cl d'eau
- 1 c. à s. d'huile de cuisson
- 2 g de gros sel

**Pour la garniture :**

- Filets de sardines natures à l'huile aplatis
- Sprats fumés (2 petites boîtes de sardinettes fumées)
- 5 œufs
- Fleurs de câpres
- Mini-poivrons gouttes rouges  
(ou morceaux de gros poivron rouge cuits en bocal)
- 320 g de fromage tartinable
- 1 petit bouquet de ciboulette
- 1 c. à c. d'ail semoule
- 1 salade vert

# PRÉPARATION

- | Pour les crêpes, dans un saladier, mélanger la farine et le sel. À l'aide d'un fouet, verser l'eau en trois fois, tout en mélangeant la préparation. On obtient une pâte lisse et épaisse à laquelle on ajoute un œuf pour donner une belle coloration à la cuisson.
- | Filmer et laisser reposer 1 à 2 heures au réfrigérateur.
- | Graisser la crêpière avec un papier essuie-tout imbibé d'huile. Verser une louche de pâte, attendre que la galette colore pour la décoller à l'aide d'une spatule et la retourner pour compléter la cuisson. La laisser cuire encore 1 minute environ. Découper des disques à l'emporte-pièce. Réserver à l'air libre.
- | Cuire les œufs à l'eau 9 minutes. Après refroidissement, les écaler et couper 4 d'entre eux en fines rondelles. Émietter le jaune du 5<sup>e</sup> œuf. Réserver au frais.
- | Mélanger le fromage avec l'ail et la ciboulette.
- | Émietter les sprats et les mélanger avec les 2/3 du fromage pour obtenir une rilette. Réserver le reste du fromage.
- | Pour le montage de ce plat, utiliser un cercle métallique. Disposer une crêpe dans le fond, garnir de rilette, déposer une crêpe, garnir de rillettes et répartir des rondelles d'œuf, déposer une autre crêpe, garnir de rillettes et répartir les câpres et les poivrons dessus, déposer une autre crêpe et terminer en recouvrant du 1/3 de fromage restant sans sardine. Décorer avec quelques câpres, poivron et jaune d'œuf émietté.



## ÉLÉMENTS D'INTÉRÊT

- | Apport de protéines de qualité
- | Apport d'oméga-3
- | Plat qui se mange froid



# Burger de canard

À L'ORANGE



## INGRÉDIENTS

 Pour 4 personnes

### Pour la garniture :

- 4 pains pour burgers
- 2 cuisses de canard confit dans sa graisse
- 1 gros oignon rouge rond
- 2 c. à s. d'oignon frit
- 1 grosse tomate ronde
- 1 orange à jus
- 4 feuilles de laitue, roquette ou salade frisée

### Pour la sauce :

- 4 c. à s. de crème fraîche épaisse
- 4 c. à s. de ricotta ou brousse
- 2 échalotes
- 4 brins de ciboulette
- 1 branche d'estragon
- 4 c. à s. de moutarde à l'ancienne
- Sel, poivre

# PRÉPARATION

- | Couper la tomate en 4 rondelles.
- | Presser la moitié d'une orange.
- | Émincer l'oignon rouge et le faire frire.
- | Dégraisser les cuisses de canard en réservant 2 c. à s. de gras. Retirer la peau, les désosser et effiloche la chair.
- | Chauffer une poêle avec 2 c. à s. de gras de canard. Chauffer la viande effilochée avec le jus d'orange. Laisser réduire. Rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud.
- | Pour la sauce, ciseler l'échalotte, la ciboulette et l'estragon. Incorporer au mélange fromage, crème et moutarde. Fouetter, assaisonner. Conserver tiède.
- | Ouvrir les pains en deux et les réchauffer sous le gril du four ou au grille-pain.
- | Garnissez les pains d'une couche de sauce sur les deux demi-sphères. Déposer de la salade sur le burger puis répartir l'effiloché de canard et les oignons frits. Finir par la tranche de tomate. Recouvrir le burger avec la seconde demi-sphère.



## ÉLÉMENTS D'INTÉRÊT

- | Apport de protéines et d'énergie
- | Plat qui se mange tiède
- | Le sucré-salé intéressera les personnes éprouvant des troubles du goût

# Hachis parmentier

AU BUTTERNUT



## INGRÉDIENTS



Pour 4 personnes

- 400 g de courges butternut
- 200 g de pomme de terre
- 320 g de viandes hachées à 5 % de matière grasse
- 70 ml de lait entier
- 30 g de Comté râpé
- 200 g de champignons shiitaké (lentin des chênes)
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet de persil
- 1 c. à c. de muscade en poudre
- 2 c. à c. d'huile d'olive

# PRÉPARATION

- | Éplucher le butternut et les pommes de terre. Les couper en morceaux et les cuire à l'eau bouillante salée. Égoutter, écraser au presse-purée avec le lait et mélanger jusqu'à obtenir une purée de consistance ferme. Ajouter la muscade, le persil haché et le fromage et rectifier l'assaisonnement.
- | Ciseler l'échalote et l'ail. Les faire revenir dans l'huile d'olive. Ajouter la viande hachée et faire cuire en remuant pendant 7 minutes environ.
- | Hacher les champignons et cuire dans un trait d'huile d'olive à la poêle. Mélanger à la viande. Réserver au chaud. Dans un ramequin, réaliser un montage en déposant un lit de viande et champignons, puis la purée. Saupoudrer de fromage si vous le souhaitez.
- | Sur une plaque allant au four, à l'aide d'un emporte-pièce, réaliser un montage en déposant de la purée au fond, puis la viande et finir par une couche de purée. Saupoudrer de fromage. Enfourner pour 10 minutes à 180°C (Th. 6).



## ÉLÉMENTS D'INTÉRÊT

- | Apport de protéines et d'énergie
- | La muscade facilite la digestion et atténue les ballonnements
- | Plat facile à mastiquer



# DESSERTS



|                                                          |      |
|----------------------------------------------------------|------|
| Fondant au chocolat et sa crème moussieuse à la cannelle | P.38 |
| Crumble noisette à la pomme confite                      | P.40 |
| Eton mess à la fraise et à la menthe poivrée             | P.42 |
| Tartelette à la citrouille et au gingembre / safran      | P.44 |
| Muffins aux flocons d'avoine                             | P.46 |





# Fondant au chocolat

ET SA CRÈME MOUSSEUSE À LA CANNELLE



## INGRÉDIENTS



Pour 4 personnes

### Pour la crème mousseuse :

- 170 g de chocolat noir
- 250 g de jus de pois chiches cuits (en boîte)
- 2 c. à c. de cannelle en poudre
- 1 c. à c. de sucre de fleur de coco

### Pour le fondant :

- 70 g de beurre
- 60 g de sucre
- 40 g de farine
- 40 g de poudre d'amandes
- 40 g baies de goji

# PRÉPARATION

- | Prélever le jus des pois chiches en boîte. Faire fondre le chocolat au bain-marie. Ajouter la cannelle.
- | Dans un saladier, fouetter au batteur électrique une dizaine de minutes le jus de pois chiche jusqu'à obtenir une mousse assez ferme. Tout en continuant de fouetter, ajouter le sucre de fleur de coco doucement. Incorporer ce mélange devenu blanc et brillant dans le chocolat fondu, en trois fois à la spatule.
- | Faire prendre la moitié de la production de mousse au réfrigérateur minimum 2 heures dans un récipient de son choix. Réserver l'autre moitié à température ambiante.
- | Pour le fondant, préchauffer le four à 180°C (Th. 6). Faire fondre le beurre et fouetter avec le sucre. Mélanger cette préparation à la mousse au chocolat restant. Incorporer la farine, la poudre d'amandes et les baies de goji. Garnir un moule allant au four. Enfourner pour 20 minutes.
- | Râper un peu de chocolat sur le dessus de l'assiette.
- | Quelques pétales de fleurs séchées rouges comestibles en forme de cœur peuvent venir décorer l'assiette.



## ÉLÉMENTS D'INTÉRÊT

- | Énergie rapidement disponible
- | Source de magnésium
- | Saveur acidulée de la baie de goji qui stimule les papilles

# Crumble noisette

À LA POMME CONFITE



## INGRÉDIENTS



Pour 4 personnes

- 4 pommes
- 1 c. à s. de jus de citron
- 100 g de farine
- 80 g + 30 g de beurre
- 3 c. à s. d'huile d'arachide
- 60 g de sucre de fleur de coco
- 60 g de poudre de noisettes
- 20 g de noisettes concassées
- 1 c. à s. de cardamome
- 2 pincées de sel

# PRÉPARATION

- | Préchauffer le four à 180 C (Th. 6).
- | Peler les fruits et les couper en gros morceaux. Les faire dorer au beurre (30 g) sur toutes les faces à la poêle, puis éteindre le feu et laisser confire à chaleur tombante à couvert. Les citronner.
- | Garnir des cercles métalliques. Réserver et démouler au service. Vous pouvez utiliser des jolis petits contenants et servir le crumble dedans sans démouler.
- | Pour la pâte à crumble, dans un saladier mélanger la farine, le sucre, la cardamome, la poudre de noisettes et le sel. Ajouter le beurre froid coupé en morceaux et triturer la pâte du bout des doigts jusqu'à obtenir une texture granuleuse. Répartir la pâte sur les fruits.
- | Enfourner pendant 30 minutes environ, jusqu'à coloration. Ajouter les noisettes concassées par-dessus.



## ÉLÉMENTS D'INTÉRÊT

- | Énergie
- | Source de magnésium
- | La cardamome ralentit le transit intestinal

# Coupe

À LA FRAISE ET MENTHE POIVRÉE



## INGRÉDIENTS

 Pour 4 personnes

- 16 mini-meringues faites maison ou prêtes à l'emploi
- 20 g de sucre vanillé
- 200 g de crème liquide entière 35 %
- 400 g de fraises
- 1 c. à s. de menthe poivrée séchée

### Pour les mini-meringues :

- 3 blancs d'œufs
- 120 g de sucre roux

# PRÉPARATION

- | Couper les fraises en morceaux. Réserver les 2/3. Mixer l'autre 1/3, réserver.
- | Dans un saladier bien froid, monter la crème en chantilly au batteur avec le sucre vanillé. Concasser les meringues à la main. Avec une spatule, les mélanger délicatement aux morceaux de fraises avec une partie de la chantilly et la menthe.
- | Garnir les récipients de son choix avec un fond de coulis et le mélange précédant.
- | Finir le dressage par de la chantilly, des fraises, de la menthe et une ou deux meringues entières.

## **Pour les mini-meringues :**

- | Préchauffer le four à 120°C (Th. 4). Battre les blancs d'œufs en neige ferme. Ajouter le sucre roux par petites quantités tout en continuant de battre. À la poche à douille, déposer des petits tas de meringue sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Cuire 30 minutes ou plus à 120°C selon la taille.



## ÉLÉMENTS D'INTÉRÊT

- | Recette énergisante du fait des fraises riches en vitamine C
- | Atténue les nausées (froid, menthe)



# Tartelette à la citrouille

ET AU GINGEMBRE / SAFRAN



## INGRÉDIENTS

 Pour 12 tartelettes

- 250 ml de purée de citrouille faite maison\* ou surgelée prête à l'emploi
- 80 ml de crème liquide 30 %
- 80 g de sucre de fleur de coco
- 2 c. à s. de gingembre frais haché
- 2 œufs
- Quelques pistils de safran
- 1 c. à s. de cannelle
- 1 pâte sablée prête à l'emploi
- 12 mini-meringues aux noix faites maison ou prêtes à l'emploi

### Pour les mini-meringues :

- 3 blancs d'œufs
- 120 g de sucre roux
- 3 c. à s. de cerneaux de noix concassés

\* Purée de citrouille : Couper en morceaux 400 g de citrouille épépinée et pelée. Cuire 15 à 20 minutes au four à micro-ondes à 800 watts dans un saladier recouvert d'un film étirable. Mixer la chair jusqu'à obtenir une purée lisse. Assaisonner. Réserver.

# PRÉPARATION

- | Préchauffer le four à 180°C (Th. 6).
- | Dans un bol, mélanger la purée de citrouille, la crème, le sucre, le gingembre, le safran, les œufs et la cannelle.
- | Abaisser la pâte sablée dans des moules à mini tartelettes à l'aide d'emporte pièces. Garnir de purée. Cuire au four pendant 30 minutes, ou jusqu'à ce que la garniture soit prise.
- | Laissez refroidir avant de servir. Ajouter un peu de crème fouettée ou de meringue.

## **Pour les mini meringues :**

- | Préchauffer le four à 120°C Th. 4). Battre les blancs d'œufs en neige ferme. Ajouter le sucre roux par petites quantités tout en continuant de battre. Incorporer délicatement les cerneaux de noix concassés. À la poche à douille, déposer des petits tas de meringue sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Cuire 30 minutes ou plus à 120°C selon la taille.



## ÉLÉMENTS D'INTÉRÊT

- | Les fibres particulières de la citrouille modulent l'activité de la flore intestinale et contribuent au bon fonctionnement de l'immunité
- | Le gingembre atténue les nausées
- | La noix est riche en acides gras oméga-3
- | Recette avec beaucoup d'épices et de saveurs pour des personnes éprouvant des troubles du goût

# Muffins

AUX FLOCONS D'AVOINE



## INGRÉDIENTS

 Pour 12 muffins

- 100 g de flocons d'avoine
- 120 ml de lait entier
- 10 ml d'huile d'olive
- 30 g de cassonade
- 100 ml de sirop d'érable
- 100 g de baies bleues (myrtilles) ou roses (pralines)
- 1 œuf
- 80 g de farine T65
- 1 c. à c. de levure chimique
- 1 c. à c. de cannelle en poudre
- 1 c. à c. de bicarbonate de sodium
- 1 pincée de sel

# PRÉPARATION

- | Préchauffer le four à 180°C (Th. 6). Mélanger tous les ingrédients secs, sauf le sucre, dans un bol pour éliminer les grumeaux.
- | Battre les œufs, le sirop, le lait, l'huile d'olive, le sucre et la cannelle. Incorporer les ingrédients secs dans cette préparation et mélanger jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux.
- | Ajouter enfin les baies ou les pralines et les répartir dans les moules à muffins. On peut utiliser des moules en papier que l'on laisse au service s'ils sont colorés.
- | Les faire cuire 15 à 18 minutes à 180°C.
- | Conserver dans une boîte fermée au réfrigérateur.



## ÉLÉMENTS D'INTÉRÊT

- | La cannelle et la myrtille peuvent atténuer les effets de la diarrhée
- | Riche en calories



# BOISSONS

|                                                     |      |
|-----------------------------------------------------|------|
| Virgin mojitos colorés à la menthe et kiwi          | P.50 |
| Jus de légumes du printemps                         | P.52 |
| Café au lait d'Halloween et sa mousse à la cannelle | P.54 |
| Lait d'or                                           | P.56 |
| Riz « Chicha »                                      | P.58 |



# Virgin mojitos colorés

À LA MENTHE ET KIWI



## INGRÉDIENTS



Pour 4 verres

- 2 kiwis
- 8 c. à s. de myrtilles ou framboises
- 2 c. à s. de miel
- 12 c. à c. de citron vert
- 12 feuilles de menthe fraîche (classique ou poivrée)
- Glaçons
- Eau gazeuse



# PRÉPARATION

- | Peler les kiwis. Tailler en petits morceaux.
- | Écraser la moitié des myrtilles avec le miel et réserver le reste. Elles donneront une couleur bleutée.
- | Idem si l'on utilise des framboises dont la couleur est rosée.
- | Dans chaque verre ou contenant original, déposer le fruit écrasé (myrtille ou framboise). Ajouter les morceaux de kiwi et les fruits entiers restants. Compléter avec l'eau gazeuse, le jus de citron et des glaçons entiers ou pilés.
- | Terminer par quelques feuilles de menthe. Mélanger délicatement.



## ÉLÉMENTS D'INTÉRÊT

- | Fraicheur contre les nausées
- | Riche en énergie pour lutter contre la fatigue

# Jus de légumes

DU PRINTEMPS



## INGRÉDIENTS

 Pour 4 verres

- 160 g d'asperges blanches cuites
- 400 ml de jus de carottes
- 2 pincées de muscade
- 2 pincées de paprika
- Glaçons

# PRÉPARATION

- | Mixer les asperges avec le jus de carottes et les épices dans un blender pour obtenir une texture lisse.
- | Servir frais avec des glaçons pilés ou entiers.



## ÉLÉMENTS D'INTÉRÊT

- | Vertus énergétiques et énergisantes en cas de fatigue
- | Tous les ingrédients facilitent la digestion
- | Beaucoup de saveurs pour compenser le goût affaibli

# Café au lait d'Halloween

ET SA MOUSSE À LA CANNELLE



## INGRÉDIENTS

 Pour 4 tasses

### Pour le sirop de courge :

- 150 g de courges (citrouille, butternut, potimarron ou potiron)
- 150 g de sucre (fleur de coco de préférence)
- 150 g d'eau (jus de cuisson)
- 1 c. à c. d'un mélange de cannelle, gingembre, girofle et muscade
- 1 pincée de vanille en poudre

### Pour l'assemblage du café au lait :

- 4 expressos ou café filtre bien concentré
- 320 ml de lait
- 4 c. à s. de sirop de courge
- Crème Chantilly

# PRÉPARATION

## **Pour le sirop de courge :**

- | Éplucher et couper la courge en morceaux après l'avoir pelée. Faire cuire à l'eau en casserole jusqu'à ce qu'elle soit très tendre. Égoutter partiellement en gardant l'équivalent de 2 verres de jus de cuisson.
- | Ajouter les épices et le sucre. Mixer. Verser le sirop obtenu dans un bocal passé préalablement à l'eau bouillante. Fermer et réserver le mélange dans le bocal tête vers le bas jusqu'à ce que le sirop refroidisse.
- | Se conserve au réfrigérateur.

## **Pour le café au lait d'Halloween :**

- | Dans une grande tasse, verser le sirop de courge, l'expresso et le lait chaud.
- | Mélanger puis déposer de la chantilly par-dessus.



## ÉLÉMENTS D'INTÉRÊT

- | Vertus énergétiques et énergisantes en cas de fatigue
- | Une explosion de saveurs, même pour ceux dont le goût s'est affaibli

# Lait d'or



## INGRÉDIENTS

 Pour 4 tasses

- 4 tasses de boisson végétale (amande, avoine...)
- 1/2 c. à s. de cannelle
- 2 pincées de poivre noir
- 1 c. à c. de curcuma en poudre
- 1 c. à c. d'huile de coco
- 1/2 c. à c. de gingembre en poudre
- 4 c. à c. de miel

# PRÉPARATION

- | Faire chauffer tous les ingrédients dans une casserole à feu doux en remuant sans faire bouillir.
- | Laisser infuser 10 minutes hors feu.
- | Filtrer si nécessaire et déguster bien chaud.
- | Pour une belle présentation, il est possible de faire mousser la préparation avec un mousseur à lait.



## ÉLÉMENTS D'INTÉRÊT

- | Vertus énergétiques et énergisantes en cas de fatigue
- | À dose culinaire le curcuma ne pose pas de problème avec les traitements



# Riz « Chicha »



## INGRÉDIENTS

 Pour 4 verres

- 150 g de riz blanc
- 1 l d'eau
- 1 c. à c. de cannelle en poudre
- 0,2 l de lait concentré sucré
- 0,8 l de lait fermenté (Laban, Raïb, Ribot, Kéfir)
- 1 c. à c. d'extrait de vanille  
ou 1 pincée de poudre
- 1 c. à c. de sel
- Glace pilée ou glaçons

# PRÉPARATION

- | Rincer le riz et le cuire à l'eau salée, à couvert, à petite ébullition avec la cannelle durant 20 minutes. Finir la cuisson sans couvercle jusqu'à ce qu'il soit très tendre et que l'eau soit évaporée.
- | Mixer le riz cuit sans l'égoutter avec la vanille, le lait et le lait concentré sucré. Placer au réfrigérateur durant 2 heures.
- | Servir bien froid en ajoutant de la glace pilée ou des glaçons.
- | Pour une belle présentation il est possible de faire mousser la préparation avec un mousseur à lait.



## ÉLÉMENTS D'INTÉRÊT

- | Tous les ingrédients participent à atténuer la diarrhée et restaurer les équilibres minéraux



## BIEN MANGER EST UNE TRADITION FRANÇAISE !

Les traitements reçus pour traiter un cancer provoquent souvent fatigue, altération du goût, manque d'appétit. Pourtant bien s'alimenter pendant cette période délicate est primordial.

Cette brochure propose des recettes simples, appétissantes, parfois inattendues qui permettront au patient et à son entourage de bien se nourrir en profitant des petits plaisirs de la vie.

C'est pourquoi l'association A.R.Tu.R. est heureuse d'apporter sa contribution dans la réalisation de cette brochure.



# NOTES

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.





## Nous remercions

- L'équipe du Collège Santé d'UniLaSalle pour la rédaction de ce livre et la préparation des recettes :
  - Clémence THIRY (Ingénieure d'étude en Alimentation & santé)
  - Jordan STURM (Ingénieur d'étude en Alimentation & santé)
  - Dr Philippe POUILLART, PhD (Immuno-Pharmacologue et cuisinier Enseignant Chercheur en Pratiques culinaires et restauration santé)
- Le Cadre Diététicien de Gustave-Roussy, Alexis IMBERT pour la validation des recettes et la relecture des documents
- L'association A.R.Tu.R pour la relecture du document

IPSEN PHARMA SAS au capital de 7755 053,00 euros - 308 197 185 RCS Paris

IPSEN PHARMA - 70 rue Balard, 75015 PARIS - Tél. : 01 58 33 50 00 -

Info. Médic. : 01 58 33 58 20 - [information.medicale@ipsen.com](mailto:information.medicale@ipsen.com)

ALLSC-FR-002914 - Novembre 2025



Imprimé par : APS Group France -  
140 rue Victor Hugo 92300 Levallois-Perret

